

Physio Zentrum Fockbek:

Neu! Ernährungsberatung

Neu! Vortragsreihe zum Thema Ernährung und Bewegung

Anja Röttgering, Ernährungsberaterin, steht Ihnen ab dem 11. Oktober im Physio Zentrum Fockbek mit Ihrer beratenden Tätigkeit zur Verfügung. Sie stellt sich und ihre Arbeit im Rahmen einer Vortragsreihe zum Thema Ernährung und Bewegung ab Oktober im Physio Zentrum Fockbek vor.

Ernährung und Bewegung spielen bei der Bekämpfung vieler Beschwerden und Erkrankungen eine zentrale Rolle. Daher freut es uns sehr, dass sich die Bewegungs- und Ernährungstherapie nun im Physio Zentrum Fockbek miteinander verknüpfen:



Ab dem 11. Oktober 2021 nimmt Anja Röttgering, M.Sc. Ökotrophologin mit dem Schwerpunkt Ernährungswissenschaften ihre freiberufliche Tätigkeit als zertifizierte Ernährungsberaterin im Physio Zentrum Fockbek auf.

Ihre Schwerpunkte liegen in der Ernährungstherapie bei Erkrankungen wie z. B. Übergewicht/Adipositas, rheumatischen Erkrankungen, Allergien & Unverträglichkeiten sowie Bluthochdruck. Darüber hinaus bietet sie auch präventive Ernährungsberatung zu den Themen Vermeidung und Reduktion von Übergewicht bei Erwachsenen und Kindern im Alter von 8 – 12 Jahren sowie Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung an.

Im Rahmen der individuellen Beratungs- und Therapiesprache möchte Frau Röttgering gemeinsam mit Ihnen Ihre Ernährungssituation verbessern und Ihr Wohlbefinden steigern.

Durch ihre Ausbildung und Zertifizierung erfüllt Anja Röttgering die von den gesetzlichen Krankenkassen geforderten Qualitätskriterien, sodass die Beratungsleistungen von den meisten Krankenkassen anerkannt und bezuschusst werden. Je nach Krankenkasse werden fünf Termine mit bis zu 80-100 % bezuschusst.

Der Weg zur Ernährungsberatung erfolgt über ein Informationsgespräch, in dem Frau Röttgering über den Ablauf der Ernährungsberatung – von der ärztlichen Überweisung, über die Bezuschussung der Krankenkasse bis hin zur Terminvereinbarung – informiert.

Anja Röttgering, Mutter von zwei Kindern, 8 und 4 Jahre alt, freut sich auf die neue Aufgabe. Ihr großes Anliegen ist es, Ihnen bei der Ernährungsumstellung zur Seite zu stehen.

Neue Vortragsreihe im Physio Zentrum Fockbek: Ernährung und Bewegung.

In einer von Oktober 2021 bis März 2022 geplanten Vortragsreihe wird Anja Röttgering zusammen mit anderen Experten zu Wort kommen und den positiven Einfluss von Ernährung und Bewegung auf verschiedenste Beschwerden und Krankheiten näher beleuchten.

Die Vorträge beginnen jeweils um 19.00 Uhr und enden gegen 20.00 Uhr. Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Schutzmaßnahmen. Die Teilnahmegebühr beträgt 5,00 Euro pro Person.

- **Mo 25.10.21: Was ist gesunder Lebensstil?**
Wie kann ich durch Ernährung und Bewegung meine Stressbelastung reduzieren?
- **Mo 22.11.21: Zivilisationskrankheiten.**
Wie kann ich Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes vorbeugen oder wirksam entgegenwirken?
- **Mo 24.01.22: Erkrankungen mit chronischen Schmerzen.**
Wie kann ich zum Beispiel Rheuma und Arthrose mit Ernährungs- und Bewegungstherapie entgegenwirken?
- **Mo 21.02.22: Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien.**
Wie entstehen diese und was kann ich tun?
- **Mo 28.03.22: Gesünder Altwerden.**
Wie kann ich durch Änderung meines Ernährungs- und Bewegungsverhaltens dazu beitragen?

Die Terminabsprache und die Anmeldung zu den Vorträgen erfolgen über das Physio Zentrum Fockbek unter der Telefonnummer: **04331 62942** oder per E-Mail an: **kontakt@swanhild-priestley.de**.

Physio Zentrum Fockbek, Rendsburger Straße 43 in 24787 Fockbek. www.swanhild-priestley.de